

Evidenza limitata dei benefici degli interventi per ridurre la sedentarietà lavorativa

Data di inserimento	28/01/2021
Anno	2018
Domanda di ricerca	Quanto sono efficaci gli interventi per ridurre la sedentarietà al lavoro?
Quello che conta	<p>Gli studi che hanno valutato gli interventi legati a convertire la postazione di lavoro in uno spazio più ergonomico hanno fornito prove di scarsa qualità. Uno studio con un breve follow up dimostra che le scrivanie regolabili in altezza (sit-stand desk), che consentono di passare dalla posizione seduta a quella eretta, possono ridurre la sedentarietà di un tempo che va da 30 minuti a 2 ore al giorno, tempo tuttavia di molto inferiore delle 2 / 4 ore raccomandate dagli esperti. A lungo termine, non sono descritti miglioramenti né dei sintomi di malattie muscolo scheletriche né delle prestazioni lavorative. Le strategie che incentivano le passeggiate non hanno modificato l'attività sedentaria e nemmeno i suggerimenti trasmessi tramite il computer.</p> <p>Non si dimostrano effetti sostanziali di interventi di modifica dell'organizzazione del lavoro, né dell'introduzione di stazioni di lavoro attive (tapis roulant o cyclette con scrivania, computer e schermo integrati). Non si documenta efficacia di interventi di formazione né counselling.</p> <p>Vi sono alcune evidenze della riduzione della sedentarietà per interventi che hanno combinato approcci multipli; la riduzione è risultata significativa al follow up dopo 12 settimane e 6 mesi.</p>
Caveat	Sono stati considerati 34 studi per un totale di 3397 partecipanti. La qualità dell'evidenza è bassa per la maggioranza degli interventi valutati, principalmente per la modesta qualità del disegno degli studi e per il basso numero dei partecipanti.
Contesto	Il lavoro d'ufficio comporta che gli impiegati trascorrono la maggior parte del loro tempo in lavori di natura sedentaria. L'inattività fisica e la sedentarietà sono legate all'incremento delle malattie cardiovascolari, dell'obesità e della mortalità totale.
In evidenza	Il trial randomizzato e controllato di Carr et al. 2013, effettuato su 40 partecipanti ha dimostrato nel gruppo di studio, fornito di corsi teorici, programmi somministrati tramite internet e mini cyclette portatile, una diminuzione significativa della sedentarietà e dei parametri biomedici quali la pressione arteriosa, il battito cardiaco e la massa corporea.
Implicazioni per la pratica	Nonostante la scarsa efficacia degli interventi ambientali, organizzativi e formativi, si documenta che interventi multicomponente costituiti da modificazioni ambientali, organizzative e formative insieme riducono significativamente la sedentarietà lavorativa.
Giudizio di qualità revisione	Alta (Revisione Cochrane)
Riferimento bibliografico revisione	Shrestha, N., Kukkonen-Harjula, K. T., Verbeek, J. H., Ijaz, S., Hermans, V., & Pedisic, Z. (2018). Workplace interventions for reducing sitting at work . Cochrane Database of Systematic Reviews, Art. No.: CD010912.
Altri riferimenti	Carr LJ, Karvinen K, Peavler M, Smith R, Cangelosi K. Multicomponent intervention to reduce daily sedentary time: a randomised controlled trial . BMJ 2013;3(10):e003261
Parole chiave	- esercizio fisico - sedentarietà - ergonomia -

Aree di intervento	- salute e sicurezza lavoro -
Setting	- ambiente di lavoro -
Outcome	Riduzione della sedentarietà
Sintesi e traduzione	Sintesi e traduzione a cura di Lidia Fubini, DoRS, Centro di Documentazione per la Promozione della Salute della Regione Piemonte, Italia.